

## ХИПЕРГЛИКЕМИЈА, КЕТОАЦИДОЗА И ХИПОГЛИКЕМИЈА

### ХИПЕРГЛИКЕМИЈА ЈЕ СТАЊЕ У КОМЕ ЈЕ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ ПОВИШЕН И МОЖЕ СЕ ЈАВИТИ:

- Ако прескочите дозу лека.
- Ако једете више него иначе.
- Ако сте мање физички активни него обично.
- Ако сте под стресом или сте болесни.

### КОЈИ СИМПТОМИ УКАЗУЈУ НА ПОВЕЋАН НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ?

- Изражен осећај жеђи.
- Појачано мокрење.
- Сувоћа уста.
- Осећај слабости, малаксалост и бол у мишићима.
- Замагљен вид.

Ако препознате код себе симптоме који указују на хипергликемију, измерите свој шећер у крви. Хипергликемија је стање у ком је шећер у крви изнад 10 mmol/l, а ако је он преко 16,7 могуће су додатне компликације, односно појава кетоацидозе. У оваквим ситуацијама потребно је да одредите ниво кетона у крви или у урину. Ако то не можете да урадите сами, потражите помоћ лекара.

Ако поштујете своју терапију и савете за живот са дијабетесом (уравнотежену исхрану и физичку активност), а вредности гликемије су Вам више од циљних дуже од 3 дана, вероватно је потребно кориговати терапију. Посаветујте се са својим лекаром или фармацеутом!

### КЕТОАЦИДОЗА-ПОВИШЕН НИВО КЕТОНА У КРВИ

Углавном се јавља код пацијената са дијабетесом тип 1. До овог проблема долази услед неадекватног реаговања на симптоме хипергликемије. Симптоми који указују на кетоацидозу су:

- Појачано мокрење и жеђ
- Дубоко дисање
- Слаткасти задах
- Мучнина и повраћање
- Помућење свести

Ово је озбиљно стање и захтева хитне мере лечења, а до доласка у здравствену установу потребан је интензиван унос воде.

### ХИПОГЛИКЕМИЈА ЈЕ СТАЊЕ У КОМЕ ЈЕ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ СНИЖЕН И МОЖЕ СЕ ЈАВИТИ АКО:

- Узмете лекове, а да при том нисте унели довољно хране или ако прескочите оброк.

- Узмете превише инсулина или таблета за контролу шећера у крви.
- Ако сте физички активнији него обично.
- Ако пијете алкохол, посебно пре оброка.

### КОЈИ СИМПТОМИ УКАЗУЈУ НА НИЗАК НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ?

- Мучнина и главобоља.
- Изразита глад.
- Осећај нервозе, раздражљивости или вртоглавица.
- Утрнулоост или пецкање у врховима прстију или уснама.
- Хладна и бледа кожа/хладан зној.
- Дрхтавица, убрзано лупање срца.
- Потешкоће у концентрацији, збуњеност, промене расположења.
- Краткотрајне промене вида.

Ако препознате код себе симптоме који указују на хипогликемију, одмах измерите шећер у крви, ако је вредност мања од 3,9 mmol/l (ово је вредност која важи за већину људи, проверите са Вашим лекаром да ли она важи и за Вас) одмах унесите храну или пиће који ће Вам повећати шећер у крви. До хипогликемије може да дође и током дана и током ноћи, тако да са собом увек треба да имате неки облик глукозе и Ваш мерач шећера у крви.

Ако измерите вредност шећера мању од 3,9 mmol/l узмите:

- Пола шоље воћног сока или коле.
- 5-6 бомбона које можете брзо сажвакати.
- Коцку шећера или парче чоколаде.
- Једну до две чајне кашике шећера или меда.

Сачекајте 15 минута, а затим поново проверите шећер у крви. Ако је и даље низак, наставите да једете или пијете оно што ће вам повећати шећер, одмарајте се. Када се ваш шећер врати на нормалан ниво, поједите свој редован оброк или ужину.

Ако не препознате симптоме хипогликемије на време и дође до губљења свести неопходно је да имате код себе Глукагон и да особе из ваше околине буду упознате шта треба да предузму у таквој ситуацији.

Ако Вам се често дешава да имате симптоме хипергликемије или хипогликемије, разговарајте са својим фармацеутом о начину примене терапије и Вашим животним навикама, ако поштујете све мере које су Вам прописане, а проблем се и даље јавља, посетите свог лекара и пре заказане контроле.